

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2025
15:58:22
Идентификатор документа: 66417e9f64175886cf0626a198149ad36

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина

СГ.04 *Физическая культура/Адаптивная физическая
культура*

Социально - гуманитарный цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

44.02.04

код

специальность

Юриспруденция

наименование специальности

квалификация

Юрист

Разработчик (составитель)

***Салемгреева Г.М.,
Душамбаева Г.Р.***

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2025

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины физическая культура, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **44.02.04 Юриспруденция**

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **44.02.04 Юриспруденция** и рабочей программой дисциплины физическая культура

Вышеперечисленные умения, знания и *практический опыт* направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

ОК 08.

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **44.02.04 Юриспруденция** рабочей программой дисциплины физическая культура предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – зачет, зачет с оценкой.

Зачет/зачет с оценкой проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Зачет/зачет с оценкой проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура»

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега по повороту , стартовый разгон

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

Во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

1. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2. Положения в низком старте. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения бегуна
4. Техника передачи эстафетной палочки.
5. Правила соревнований в эстафетном беге
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции
7. Комплекс упражнений на силу и гибкость
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений
9. Составить комплекс упражнений на силу для круговой тренировки
10. Составить комплекс из 6 -и восьмерок
11. Правила игры в волейбол
12. Техника стоек и передвижений, поворотов, остановок в волейболе
13. Анализ техники верхнего приема и передачи мяча в волейболе
14. Анализ техники нижнего приема и передачи мяча в волейболе
15. Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)
16. Техника приема мяча после подачи.
17. Упражнения на развитие силы плечевого пояса и кисти, скоростно-силовых способностей
18. Анализ техники классических ходов. Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
19. Техника попеременных классических лыжных ходов
20. Техника одновременных классических лыжных ходов.
21. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
22. Техника спусков и подъемов.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам
24. Правила игры в баскетбол
25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
26. Ведение мяча в баскетболе
27. Техника броска мяча в баскетболе
28. Упражнения для развития силы кисти и плечевого пояса
29. Техника броска мяча в движении. 30. Техника штрафного броска
31. Развитие скоростно-силовых способностей
32. Подвижные игры с элементами баскетбола
33. Кроссовая подготовка
34. Комплекс упражнений на восстановление
35. Техника прыжка в длину с разбега.
36. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
37. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам
38. Техника метания малого мяча по частям.
39. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

40. Значимость физической культуры
41. Физическая и умственная деятельность студента
42. Оздоровительные средства физической культуры
43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
44. Составляющие здорового образа жизни
45. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни
46. Факторы, улучшающие состояние здоровья студента
47. Влияние состояния здоровья на динамику работоспособности студентов
48. Психорегулирующие оздоровительные технологии в физической культуре и спорте
49. Средства физического воспитания
50. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями
51. Нетрадиционные средства физических упражнений
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

Перечень тестовых заданий по темам отдельных практических занятий для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

- 1. В какой стране зародилась легкая атлетика?**
 - а Рим
 - б Греция
 - в Америка
- 2. Входит ли легкая атлетика в состав Олимпийских игр?**
 - а да
 - б нет
- 3. В каком году возобновилось проведение современных летних Олимпийских игр?**
 - а 1896
 - б 1898
 - в 1924
- 4. В каком году начали проводиться зимние Олимпийские игры?**
 - а 1896
 - б 1912
 - в 1924
- 5. Сколько групп объединяет легкая атлетика?**
 - а 3
 - б 5
 - в 4
- 6. Бег на короткие дистанции называется:**
 - а стайерский
 - б марафонский
 - в спринтерский
- 7. В беге на короткие дистанции спортсмен бежит с какого старта?**
 - а высокого
 - б среднего
 - в низкого
- 8. Какие группы легкоатлетических упражнений включены в многоборье?**
 - а ходьба, бег прыжки
 - б ходьба, бег с барьерами, метание
 - в бег, прыжки, метание

9. Сверхдлинная дистанция 42км 195м называется:

- а марафонской
- б длинный спринт
- в стайерской

10. Командный вид в легкой атлетике?

- а метание
- б прыжки
- в эстафета

11. Прыжок осуществляемый через горизонтальные препятствия называется:

- а «Фосбери-флоп»
- б «Перешагивание»
- в «Ножницы»

12. Сколько попыток дается спортсмену в финальных соревнованиях на взятие высоты, на преодоление длины и расстояния в прыжках и метаниях?

- а 6
- б 4
- в 3

13. Обучение техники прыжка в длину с разбега разделено на фазы:

- а 3
- б 4
- в 5

14. Какие из перечисленных фаз относятся к прыжкам в высоту с разбега?

- а разбег, отталкивание, полет через горизонтальное препятствие, приземление
- б разбег, финальное усилие, остановка
- в разбег, отталкивание, полет через вертикальное препятствие, приземление

15. В классической эстафете бегут сколько участников?

- а 4 участника
- б 6 участников
- в 8 участников

16. Кто основатель современных олимпийских игр?

- а Авиценна;
- б Пьер де Кубертен;
- в Хуан Антонио Самаранч;
- г Геракл

17. Основатель игры в волейбол:

- а Вильям Морган
- б Джемс Нейсмит
- в Гунде Сван

18. Основатель игры в баскетбол:

- а Вильям Морган
- б Джемс Нейсмит
- в Гунде Сван

19. Кем основан и впервые применен на Олимпийских играх 1984г в Сараево коньковый ход?

- а Вильям Морган
- б Джемс Нейсмит
- в Гунде Сван

20. Размеры волейбольной площадки?

- а 24x8 м

б 18х9 м

в 21х7 м

21. Высота женской волейбольной сетки?

а 243см

б 224 см

в 234 см

22. Укажите вес волейбольного мяча.

а 150г

б 250г

в 270г

23. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

24. Размеры баскетбольной площадки?

а 28х15 м

б 26х14 м

в 25х12 м

25. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

26. Сколько максимально партий играется в волейболе?

а 4

б 5

в 6

27. Длительность игры в баскетбол по правилам соревнований?

а 20 минут

б 30 минут

в 40 минут

28. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?

а 24 сек.

б 20 сек.

в 30 сек.

29. Может ли игрок после блока выполнить передачу или прием мяча в волейболе?

а Да

б Нет

30. Сколько касаний может выполнить команда в волейболе при розыгрыше мяча?

а 4

б 3

в 2

31. За сколько фалов удаляют игрока в баскетболе?

а 3

б 8

в 5

32. Какой из классических ходов является основным?

а Одновременный двухшажный ход

б Попеременный четырехшажный ход

в Попеременный двухшажный ход

33. В какой стране зародились лыжные гонки?

- а Финляндия
- б Швейцария
- в Норвегия

34. Что из ниже перечисленного относится к лыжному двоеборью?

- а слалом и лыжные гонки
- б биатлон
- в прыжки с трамплина и лыжные гонки

35. Аббревиатура Международной федерации лыжного спорта

- а IAAF
- б FIS
- в FIVB

36. Система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции это:

- а легкая атлетика
- б гимнастика

37. Кто является председателем Олимпийского комитета России с 2011 года?

- а А. Д. Жуков
- б К.А. Андриянов
- в В.А. Васин

38. Основной язык Международного Олимпийского комитета на 2012-2016гг?

- а английский и немецкий
- б английский и французский
- в английский и русский

39. Где состоялись Международные летние олимпийские игры 2016?

- а Бразилия
- б Греция
- в Великобритания

40. Кто является председателем Международного олимпийского комитета?

- а Пьер де Кубертен
- б Жак Рогге
- в Томас Бах

41. Легкая атлетика включает:

- а плавание и стрельбу;
- б бег и прыжки;
- в гимнастику и акробатику;
- г армрестлинг и биатлон.

42. Бег на длинные дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость.

43. Какие упражнения развивают силу?

- а бег с соревновательной скоростью;
- б подтягивание;
- в марафонский бег;
- г прыжки через скакалку.

44. Какие физические качества развивает игра в баскетбол?

- а скоростные;
- б умственные;
- в зоркость;

г память.

45. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

а виды спорта;

б страны;

в континенты;

г мифологические символы.

46. К показателям физического развития относятся:

а вес, рост;

б артериальное давление и ЧСС;

в время задержки дыхания и окружность грудной клетки;

г сила, выносливость, скорость.

47. Бег на короткие дистанции развивает:

а выносливость;

б прыгучесть;

в координацию;

г скорость

48. Что снижает работоспособность:

а хороший сон;

б двигательная активность;

в гиподинамия;

г пребывание на свежем воздухе.

49. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

а росту мышечной массы;

б регуляции температуры тела;

в обеспечению организма энергией;

г устойчивости организма к инфекциям.

50. Вид спорта для развития силы:

а гимнастика;

б тяжелая атлетика;

в легкая атлетика;

51. Причина нарушения осанки:

а высокий рост;

б увеличение межпозвоночных дисков;

в слабая мускулатура;

г естественные изгибы позвоночника.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для очной формы обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического занятия

Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование и Устный опрос во время занятия

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» оценка текущего контроля подразумевает контроль практических умений и навыков по шести разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движения

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание по команде «марш!»
- постановка стоп по касательной виража, сохраняя наклон туловища в центр виража, левая рука прижимается к туловищу, локоть правой отводится чуть в сторону
- бег по прямой со входом в вираж
- бег по виражу с выходом на прямую

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт»
- положение по команде «внимание»

- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финиширование «грудью»

При изучении дисциплины «Физическая культура» для контроля умений и навыков полученных на практических занятиях по видам спорта предусмотрена оценка уровня физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы, и группы ограниченными возможностями здоровья

При оценивании практической работы обучающегося учитывается, качество выполнения практических умений и навыков по видам спорта, предусмотренных программой:

Первое полугодие: легкая атлетика

Таблица 1

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах									
	1 семестр			2 семестр			3 семестр			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
100 м (сек.)	13.8	14.3	14.6							
100 м (мин, с)	-	-	-							
Бег на выносливость 5 км (мин, с)										
Бег на скорость 100 м в длину с места (см)	210	200	190							
Подтягивание — тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6							
Челночный бег 30 м — тест — челночный бег 3×10 м	7,3	8,0	8,3							
Физический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до 7,5							
Гимнастика (из 10 баллов)										

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах									
	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0							
2. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-							
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)										
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5							
5. Подрыжок в длину с места (см)	180	170	160							
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7							
7. Гимнастический комплекс упражнений: из 10 баллов	до 9	до 8	до 7,5							

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Тесты	Оценка в баллах									
	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+							
2. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-							
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+							
4. Подрыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+							
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-							
6. Гимнастический комплекс упражнений:	-	-	-							

нной гимнастики (из 10 баллов)

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

	Оценка в баллах									
	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+							
Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-							
Силовой тест — подтягивание на низкой	+++	++	+							
определенной высоте (количество раз)										
Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+							
Скоростно-силовой тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-							
Гимнастический комплекс упражнений:	-	-	-							
включая гимнастику (из 10 баллов)										

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся ограниченными возможностями здоровья

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники беговых, прыжковых движений.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжок в длину с места;
 - бег 100 м;

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Необходимо расписать систему оценивания каждого вида работ..

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.